

ALIMENTOS/NUTRICIÓN QUE DESPIERTAN TU INMUNIDAD

Mas allá de comer saludable




Comer saludable significa fortalecer tu sistema inmunitario.

DRA. Illian Santoyo

INTEGRA TU VITALIDAD



Orgánicos
Sin gluten
Sin aceite
Suplementos
Hacen ejercicio

PERSONAS QUE COMEN “BIEN”



PERO SU SISTEMA INMUNITARIO SIGUE INFLAMADO, REACTIVO.

Diabetes
Hipertensión
Dermatitis
Cáncer
Lupus
Artritis
Fribromialgia
Ronchas
Insomnio



¿QUÉ ESTÁ FALTANDO?





HOY PLATICAREMOS:

Por qué no todo lo saludable nutre tu sistema inmunitario

Cómo influye el estado emocional al momento de comer:

Comer con culpa, prisa o tensión.

Qué alimentos vivos despiertan realmente nuestras defensas...

¿Cómo reforzar el sistema inmunitario?

DRA. Illian Santoyo

INTEGRA TU VITALIDAD



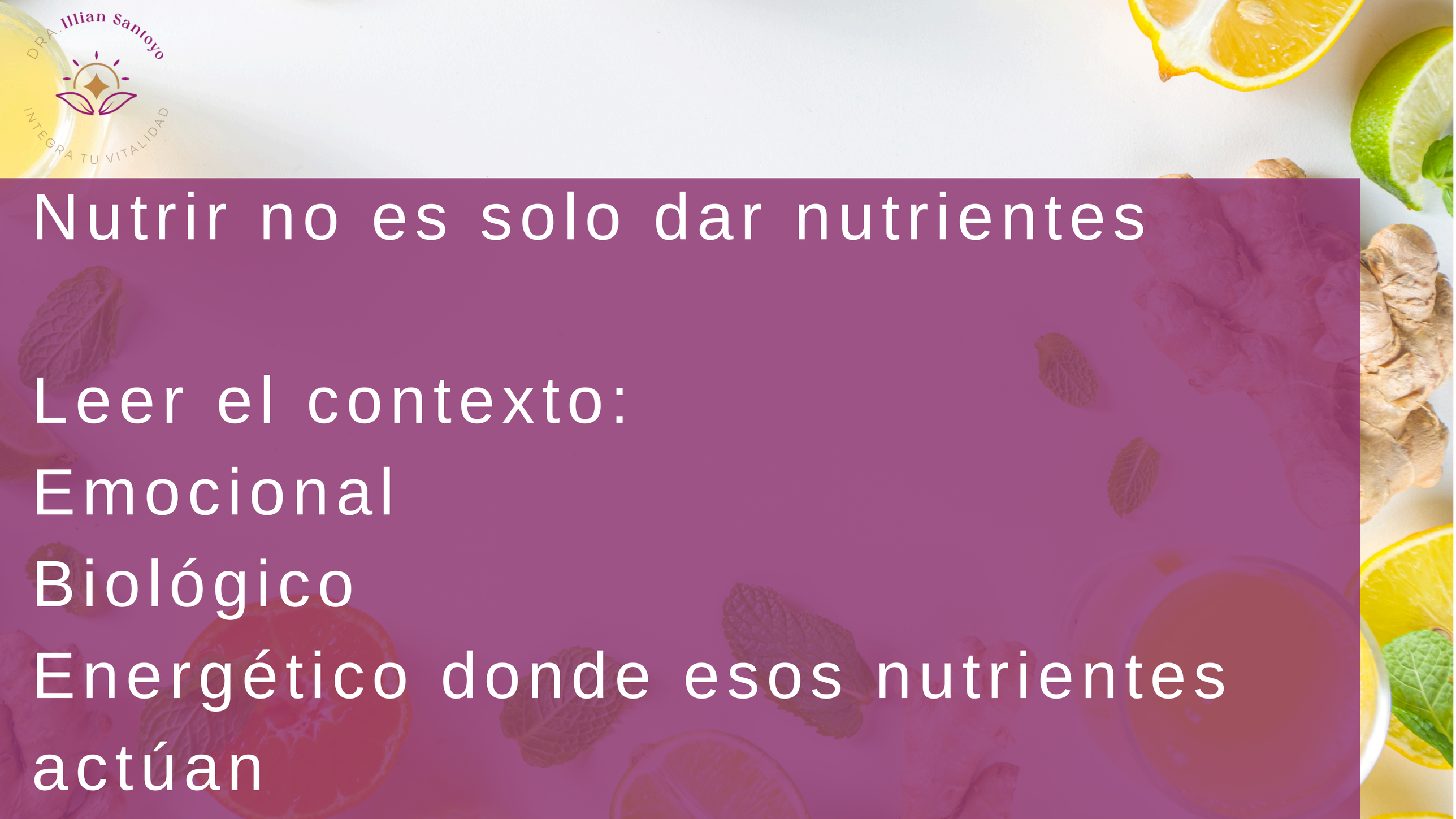
¿Por qué, a pesar de comer saludable, el sistema inmunitario puede seguir inflamado?

DRA. Illian Santoyo

INTEGRA TU VITALIDAD

EJE PSICONEURO-INMUNO-ENDOCRINO-LÓGICO





Nutrir no es solo dar nutrientes

Leer el contexto:
Emocional
Biológico
Energético donde esos nutrientes actúan

DRA. Illian Santoyo

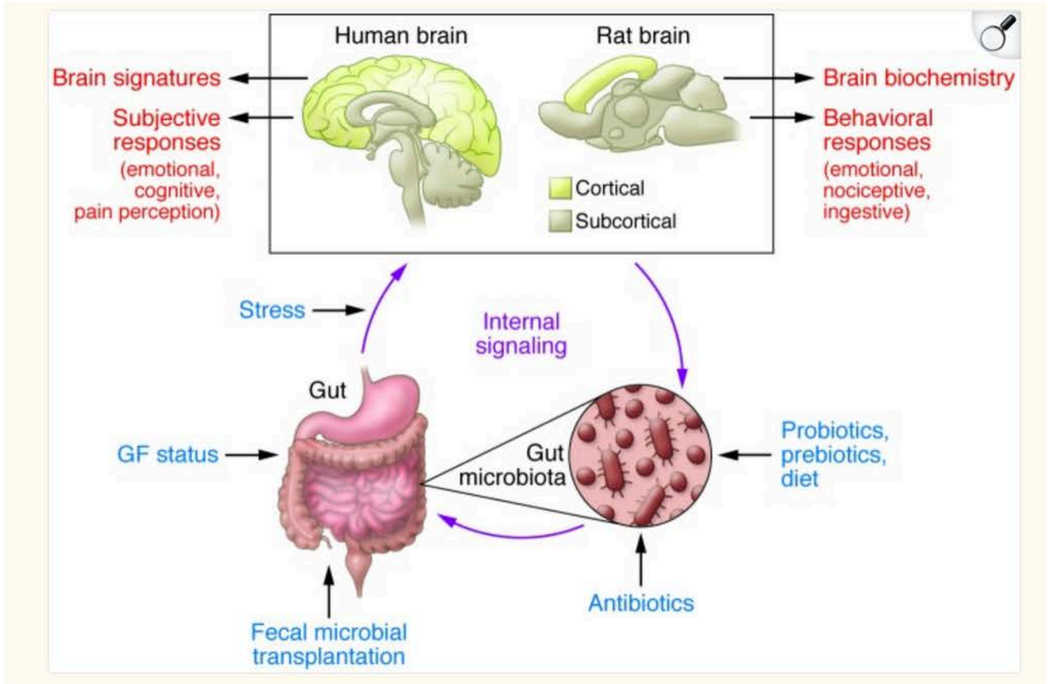
INTEGRA TU VITALIDAD

EL ESTADO EMOCIONAL AL COMER IMPACTA DIRECTAMENTE EN LA INMUNIDAD



MIEDO, CULPA, PRISA

Puede activar más la inflamación que lo que realmente hay en el plato.



El eje Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinológico conecta emociones con inmunidad y digestión.

Emoción negativa → ↑ cortisol



DRA. Illian Santoyo
INTEGRA TU VITALIDAD

AUTOEXIGENCIA

FALTA DE SUEÑO

DESCARGA EMOCIONAL



ESTRÉS CRÓNICO
incrementa cortisol

Cada emoción, pensamiento, alimento, tu entorno, tu ritmo de vida impacta PNIE

Si no cuidamos el contexto, ningún superalimento lo va a equilibrar AL 100%.

¿QUÉ HACEMOS?

- Activar nervio vago previo a comer (respirar, agradecer, presencia).
- Comer en entornos tranquilos, sin pantallas ni conversaciones estresantes.
- Reconectar con el disfrute de comer

¿Qué estado emocional cultivamos al comer?

Crucíferas:

Brócoli, coliflor, Kale

Repollo y brócoli









Hojas verde obscuro:

Fitoquímicos, antioxidantes, butirato

LOS ALIMENTOS QUE FAVORECEN LA INMUNIDAD CUIDAN AL EJE PNIE

Alcachofas, cebolla, ajo, plátanos no maduros-> INULINA

Uvas, arándanos, moras (resveratrol)

Toronja, manzana, betabel (Kaempferol)

LEGUMINOSAS
Frijoles, lentejas, habas, alverjón, alubias, etc



LINAZA
Molida al momento
En licuados o arriba de un plato de 4 colores de frutas



DRA. Illian Santoyo
INTEGRA TU VITALIDAD

ALMIDÓN RESISTENTE

Papa
Camote
Arroz
Quinoa
Frijol
Plátano









DRA. Illian Santoyo
INTEGRA TU VITALIDAD

NEUROQUÍMICA DE BIENESTAR

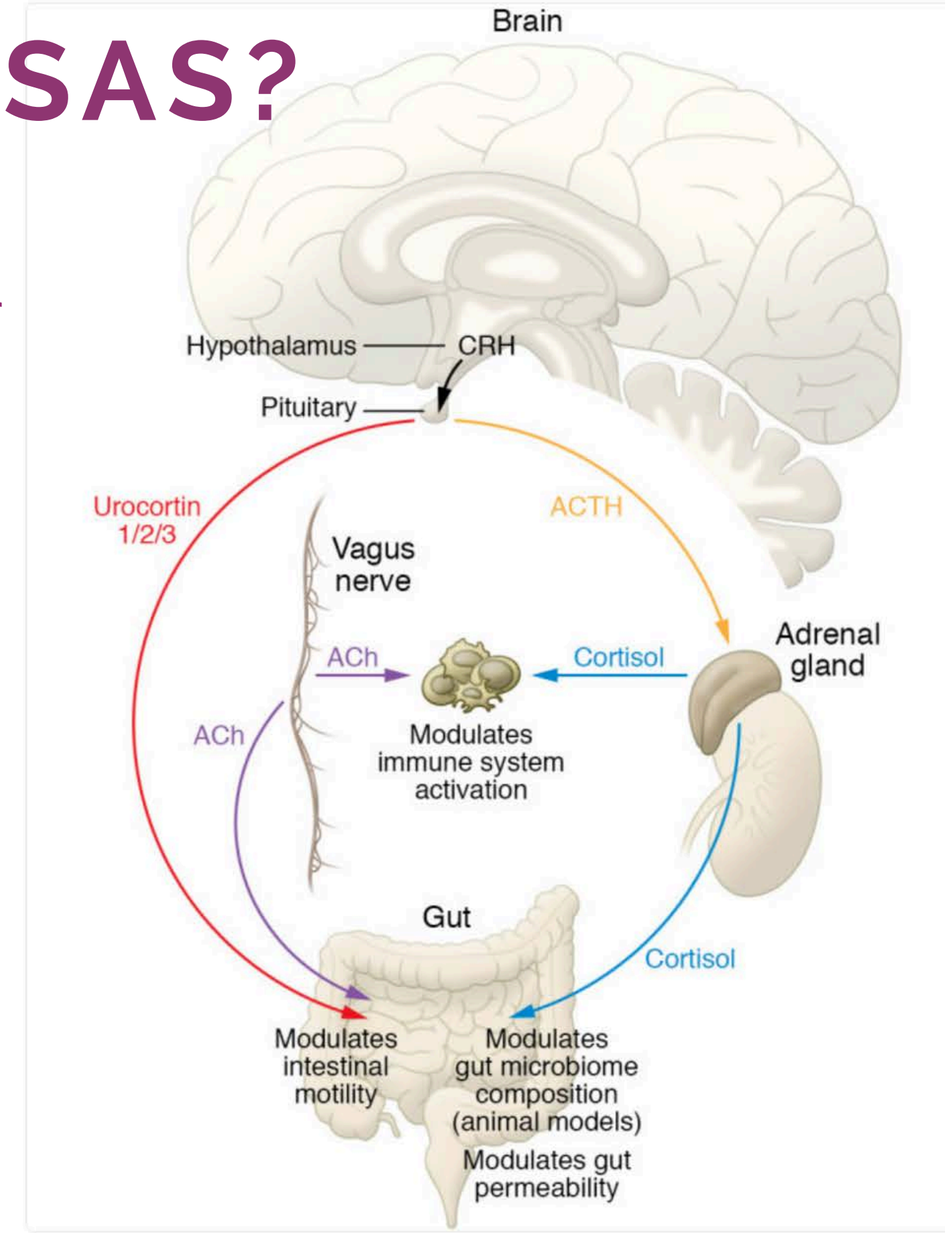
Triptófano + magnesio

Avena, plátano, almendras → elevan serotonina y disminuyen inflamación.

Cacao puro: dopamina, antioxidante, antidepresivo.

¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRAS DEFENSAS?

- Respiración diafragmática antes de comer (3 a 5 veces).
- Movimiento placentero diario: caminar, bailar, biodanza.
- Sueño profundo sin luz azul, mínimo 7 horas.
- Expresión emocional: escribir, cantar, hablar.
- PEDIR abrazos con presencia (20-30 seg)
- Earthing
- Descargar gases



TIPS PRÁCTICOS

1. Aléjense de los productos que tengan caducidad mayor de 6 meses.

2. Integra alimentos vivos y funcionales todos los días.
Vegetales de hoja verde obscuro, brócoli, coliflor, leguminosas, linaza, 4 colores de frutas.

3. Cambia la experiencia emocional al comer.
Menos control, más conciencia y disfrute.

4. Protege el eje PNEI.
Sueño, respiración, nutrición emocional, placer, descanso.

5. Acude a espacios que promuevan tu salud y donde puedas ser tú.

6. Rodeate de personas que respeten tu proceso.

La inmunidad se regula con constancia, presencia y escucha integral.

NO CON EXIGENCIA



Nutrientes
Pausa
Presencia
Conexión

Dopamina
Oxitocina





GRACIAS

por coincidir

DRA. Illian Santoyo

INTEGRA TU VITALIDAD

+52 22 25 77 33 46

